



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 9

第2次 とよあけ健康21計画

冬瓜のカレースープ

野菜1人
72g



★材料(2人分)★

- ・とうもろこし(コーン) 40g
- ・冬瓜 120g
- ・にんじん 25g(1/4本)
- ・水煮大豆 20g
- ・ベーコン 20g
- ・コンソメ(固形) 1ヶ
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 適量

★作り方★

- ①冬瓜は皮をむいて、一口大の大きさに切る。
- ②にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ベーコンは1cm程度に切る。
- ④鍋に水と冬瓜・にんじんを入れて煮て、その後水煮大豆・ベーコン・コーンを入れ、コンソメ・カレー粉を入れて煮詰める。
- ⑤最後に塩・こしょうで味を調える。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ/野中貴恵さん】